



IOGURTE, WHEY E GRANOLA

 1 porção

INGREDIENTES

- 140 gramas de iogurte
- 1 sachê de whey protein concentrado (30 g)
- 1 colher de sopa cheia de granola (11 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Adicione o Whey na porção de iogurte e em seguida a Granola por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (181 g)	% DDR
ENERGIA	166 kcal	300 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	18 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	14 g	26 g	35 %
CORDURA	4 g	8 g	14 %
CORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	18 %
SÓDIO	71 mg	128 mg	5 %